



社協通信

つくば

2025 11月号 No.125

大穂圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE



あなたの**選ぶ**が、そっと誰かの**支え**になる

いばらき**“つなぐ”**プロジェクト始まります



つくば市社会福祉協議会は、茨城県共同募金会つくば市共同募金委員会として赤い羽根募金、地域歳末助けあい募金、災害救助のための義援金活動などに取り組んでいます。

人と人をつなぐ新しい取り組み、赤い羽根寄付付き商品「いばらき**“つなぐ”**プロジェクト」をスタートしました。

このプロジェクトは、皆さまがお買い求めになる「寄付付き商品」の売上の一部が、赤い羽根共同募金を通じて、そっとつくば市の地域支援につながる仕組みです。

寄付付き商品を通じて集まった募金は、県内の福祉団体への助成や本会の地域福祉に関する事業（支援を必要としている就学を控える子どもたちに関する事業等）に活用されます。誰かの笑顔を、みんなでつないでいく。人と人とのつながりを大切に応援する、温かいプロジェクトです。いばらき**“つなぐ”**プロジェクトに、やさしい気持ちで参加しませんか？



協力企業・団体紹介

皆さまが手に取ったその商品が、企業とお客様、そして地域の未来を、やさしく、しっかりと**“つなぐ”** 架け橋になります。



1 コーチャンフォーつくば店

つくば市学園の森3丁目50番7号

対象商品 ▶▶ 筆記具・学童文具

期間 ▶▶ 令和7年10月1日→12月31日



2 ポランのひろば

つくば市沼崎1402-2

対象商品 ▶▶ 弁当・パン・菓子
※イベント出店に限る

期間 ▶▶ 令和7年10月11日→12月26日



地域の企業やお店の皆さまと手を取り合って進めていく「いばらき**“つなぐ”**プロジェクト」。この取り組みに、あなたのお店や会社も参加してみませんか？

「地域を盛り上げたい」「つくば市の地域支援に取り組みたい」そんな思いを持つ方、大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございます

令和7年7月11日～令和7年10月15日 (順不同・敬称略)

戸崎 正明	2,000 円
佐藤 元基	3,000 円
つくば市豊里地区退職職員同友会	49,423 円
桜ニュータウン自治会	10,063 円
大曽根児童館	10,000 円
匿名 2 件	50,000 円

- 社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付 (オンライン決済) を随時受け付けています。

手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 さわやかサービス協力会員研修・養成講座を開催します!

住民参加型の在宅福祉サービス「さわやかサービス」では、協会会員の皆さまや高齢・障害のある方への支援に興味があり、受講後協力会員として活動できる方を対象に、調理実習とお掃除講座を開催します。生活習慣病予防になる献立を作って食生活を見直してみませんか?

【日 時】令和8年1月23日 (金) 午前9時から午後3時

【場 所】つくばボランティアセンター会議室 / 大穂交流センター調理室

【持ち物】お米半合、エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、飲み物

【講 師】つくば市食生活改善推進委員 荃崎支部
ダスキン田宮支店 柴沼康子氏

【申込先及び問合せ】在宅福祉係 TEL 029-879-5923

- ◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 義援金を受付けています

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

寄せられた義援金は、茨城県共同募金会を通じて被災地それぞれの関係機関で構成される「義援金配分委員会」において決定し、被災者に配分されます。皆さまのご協力をお願いいたします。

【受付期間】令和7年12月8日 (月) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和7年台風第15号災害静岡県義援金	常陽銀行 本店 普通 3945071	社会福祉法人茨城県共同募金会 静岡県台風15号義援金

【受付期間】令和7年12月26日 (金) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和6年能登半島地震義援金	常陽銀行 本店 普通 3917600 筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金
令和6年能登豪雨災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3928963	社会福祉法人茨城県共同募金会 能登豪雨義援金
トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3943142	社会福祉法人茨城県共同募金会 トカラ地震義援金
(沖縄県募集) 令和7年台風第8号に伴う災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944169	社会福祉法人茨城県共同募金会 沖縄県台風義援金
(鹿児島県募集) 令和7年台風第12号災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944847	社会福祉法人茨城県共同募金会 鹿児島県豪雨義援金

【留意事項】

- 同行本支店の窓口・アクセスジョイ及びATMから振込手数料無料 ※時間外は手数料がかかります

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

皆さまからの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

- 米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
- レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

- 賞味期限が3か月以上あるもの
- 未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあいinつくば」です。
「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

「ボランティアフェスタ in つくば2025」に出展しました！

10月11日、コリドイオ・つくばセンター広場・ノバホール（小ホール）を会場に「ボランティアフェス in つくば2025」が開催されました。私たち生活支援コーディネーター（SC）は、【SCふらっとカフェ】を出店し、多くの方にご来場いただきました。ブースでは、地域の皆さまと気軽につながれる場を目指し、お茶を片手にお話したり、SCの活動内容や地域での取り組みを展示で紹介したりしました。来場された皆さまからは、地域のつながりや、ちょっとした困りごと、アイデアなどについて貴重なお話を伺うことができ、私たちにとっても大きな学びとなりました。

皆さまとの出会いや語らいの時間が、これからの活動を進めるうえでの大きな力となりました。お立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました！



2層生活支援コーディネーターのInstagramで情報発信中！

2層生活支援コーディネーターの公式Instagramでは、各圏域で行われている取り組みやイベントの様子などを発信しています。地域の“支えあい”の輪を広げる情報が盛りだくさんです！ぜひチェック＆フォローしてみてください！



大穂圏域活動テーマ

みんなで いきいき 支えあう 輝けるまち 大穂

大穂圏域だより

保育園がシニアの居場所に～花畑福祉会「シニア支援事業」の魅力～

社会福祉法人 花畑福祉会では、子育て支援を中心に、地域のシニアが元気に過ごせる多彩な活動を展開しています。「健康」「交流」「食」「生きがい」を支える取り組みを紹介します。

1 憩いの場「シニアフリーデー」(第2・第4水曜日)

花畑保育園では、園の一室を開放し、地域の高齢者が気軽に集える「シニアフリーデー」を開催しています。

シニアフリーデーは、参加者同士でおしゃべりを楽しむほか、ストレッチや合唱などを和気あいあいと行う活動が中心です。子どもたちと一緒に何かをする直接的な交流はたまにとまりますが、園内にいる子どもたちの元気な姿を見るだけで、自然と笑顔が生まれる温かな時間となっています。

参加された方からは、「子どもたちの姿を見るのが何よりの楽しみ。見ていだけで心が和みます」という声も聞かれました。子どもたちと地域の方々がふれあい、笑顔でつながる“地域の憩いの場”となっています。



2 食と交流をつなぐ「給食弁当・手作りパン販売」



毎月 水曜日(不定期)に、栄養士が考えた25品目以上のバランス弁当を400円、手作りパンを200円で販売しています。

手づくりの温かい味が人気で、地域の交流の場にもなっています。



3 畑で元気に「野菜づくり」

園の畑では、季節の野菜を育てる活動も実施しています。

土に触れ、作物を育てる喜びが参加者の生きがいに繋がっています。



4 新しい挑戦「チラシ作成講座(9月開催)」

9月には、デジタルスキルを学ぶ「チラシ作成講座」を開催しました。

無料デザインツールCanva(キャンバ)を使って、参加者が自分でイラストを作成し、完成した作品をSNS「Instagram」で発信するところまで体験。参加者はとても意欲的で、熱心に作業に取り組む姿が印象的でした。デジタルを通じた新たな“学びとつながり”の場として好評を得ています。



花畑福祉会は、これらの事業を通じて、地域の方が元気に、そして安心して生活できる環境づくりに貢献しており、男性シニアの参加も歓迎するなど、幅広い層へのサポートを続けています。地域に根差した社会福祉法人として、子どもから高齢者までを包み込む温かいコミュニティづくりを実践しています。

コーディネーターのつぶやき

最近ガチャガチャにどハマリ中です。種類も多くて、見つけるとつい回しちゃうんですね…。

実は、社協にも“ガチャ”があるんです!「赤い羽根カプセルトイ」は1回100円で、全額が赤い羽根募金に。大穂庁舎とコーチャンフォーつくば店に設置しています。押しガチャ感覚で、楽しく募金してみませんか?



<3・4ページ担当者>

大穂圏域担当 生活支援コーディネーター 大塚

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4
TEL: 029-879-5500 FAX: 029-879-5501
Mail: tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2025 11月号 No.125

豊里圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE



あなたの**選ぶ**が、そっと誰かの**支え**になる

いばらき**“つなぐ”**プロジェクト始まります



つくば市社会福祉協議会は、茨城県共同募金会つくば市共同募金委員会として赤い羽根募金、地域歳末助けあい募金、災害救助のための義援金活動などに取り組んでいます。

人と人をつなぐ新しい取り組み、赤い羽根寄付付き商品「いばらき**“つなぐ”**プロジェクト」をスタートしました。

このプロジェクトは、皆さまがお買い求めになる「寄付付き商品」の売上の一部が、赤い羽根共同募金を通じて、そっとつくば市の地域支援につながる仕組みです。

寄付付き商品を通じて集まった募金は、県内の福祉団体への助成や本会の地域福祉に関する事業（支援を必要としている就学を控える子どもたちに関する事業等）に活用されます。誰かの笑顔を、みんなでつないでいく。人と人とのつながりを大切に応援する、温かいプロジェクトです。いばらき**“つなぐ”**プロジェクトに、やさしい気持ちで参加しませんか？



協力企業・団体紹介

皆さまが手に取ったその商品が、企業とお客様、そして地域の未来を、やさしく、しっかりと**“つなぐ”** 架け橋になります。



1 コーチャンフォーつくば店
つくば市学園の森3丁目50番7号

対象商品 ▶▶ 筆記具・学童文具

期間 ▶▶ 令和7年10月1日→12月31日



2 ポランのひろば
つくば市沼崎1402-2

対象商品 ▶▶ 弁当・パン・菓子
※イベント出店に限る

期間 ▶▶ 令和7年10月11日→12月26日



地域の企業やお店の皆さまと手を取り合って進めていく「いばらき**“つなぐ”**プロジェクト」。この取り組みに、あなたのお店や会社も参加してみませんか？

「地域を盛り上げたい」「つくば市の地域支援に取り組みたい」そんな思いを持つ方、大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございます

令和7年7月11日～令和7年10月15日 (順不同・敬称略)

戸崎 正明	2,000 円
佐藤 元基	3,000 円
つくば市豊里地区退職職員同友会	49,423 円
桜ニュータウン自治会	10,063 円
大曽根児童館	10,000 円
匿名 2 件	50,000 円

- 社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付 (オンライン決済) を随時受け付けています。

手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 さわやかサービス協力会員研修・養成講座を開催します!

住民参加型の在宅福祉サービス「さわやかサービス」では、協会会員の皆さまや高齢・障害のある方への支援に興味があり、受講後協力会員として活動できる方を対象に、調理実習とお掃除講座を開催します。生活習慣病予防になる献立を作って食生活を見直してみませんか?

【日 時】令和8年1月23日 (金) 午前9時から午後3時

【場 所】つくばボランティアセンター会議室 / 大穂交流センター調理室

【持ち物】お米半合、エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、飲み物

【講 師】つくば市食生活改善推進委員 荃崎支部
ダスキン田宮支店 柴沼康子氏

【申込先及び問合せ】在宅福祉係 TEL 029-879-5923

- ◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 義援金を受付けています

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

寄せられた義援金は、茨城県共同募金会を通じて被災地それぞれの関係機関で構成される「義援金配分委員会」において決定し、被災者に配分されます。皆さまのご協力をお願いいたします。

【受付期間】令和7年12月8日 (月) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和7年台風第15号災害静岡県義援金	常陽銀行 本店 普通 3945071	社会福祉法人茨城県共同募金会 静岡県台風 15 号義援金

【受付期間】令和7年12月26日 (金) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和6年能登半島地震義援金	常陽銀行 本店 普通 3917600 筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金
令和6年能登豪雨災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3928963	社会福祉法人茨城県共同募金会 能登豪雨義援金
トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3943142	社会福祉法人茨城県共同募金会 トカラ地震義援金
(沖縄県募集) 令和7年台風第8号に伴う災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944169	社会福祉法人茨城県共同募金会 沖縄県台風義援金
(鹿児島県募集) 令和7年台風第12号災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944847	社会福祉法人茨城県共同募金会 鹿児島県豪雨義援金

【留意事項】

- 同行本支店の窓口・アクセスジョイ及びATMから振込手数料無料 ※時間外は手数料がかかります

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

皆さまからの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

- 米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
- レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

- 賞味期限が3か月以上あるもの
- 未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあいinつくば」です。
「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

「ボランティアフェスタ in つくば2025」に出展しました！

10月11日、コリドイオ・つくばセンター広場・ノバホール（小ホール）を会場に「ボランティアフェスタ in つくば2025」が開催されました。私たち生活支援コーディネーター（SC）は、【SCふらっとカフェ】を出店し、多くの方にご来場いただきました。ブースでは、地域の皆さまと気軽につながれる場を目指し、お茶を片手にお話したり、SCの活動内容や地域での取り組みを展示で紹介したりしました。来場された皆さまからは、地域のつながりや、ちょっとした困りごと、アイデアなどについて貴重なお話を伺うことができ、私たちにとっても大きな学びとなりました。

皆さまとの出会いや語らいの時間が、これからの活動を進めるうえでの大きな力となりました。お立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました！



2層生活支援コーディネーターのInstagramで情報発信中！

2層生活支援コーディネーターの公式Instagramでは、各圏域で行われている取り組みやイベントの様子などを発信しています。地域の“支えあい”の輪を広げる情報が盛りだくさんです！ぜひチェック＆フォローしてみてください！



豊里圏域活動テーマ

目配り 気配り 支えあい 心豊かに なごむ里

豊里圏域だより

令和7年度 第1回 豊里圏域 地域支えあい会議が開催されました 地域を支える「楽しさ」と「つながり」の知恵が集結！

9月17日、老人福祉センターとよさとにて、第1回豊里圏域 地域支えあい会議が開催されました。区長、民生委員、ふれあい相談員など36名が参加し、「地域活動！出来ることから」をテーマに、地域活動の継続に向けた活発な議論が行われました。

昨年度の振り返りや田倉地区の活動報告を受け、参加者は「活動をどう維持し、次世代につなぐか」という共通の課題に対し、具体的な解決策を出し合いました。

田倉地区の活動報告からは、受け継がれてきた大切な伝統に新しい知恵を加え、「誰もが笑顔で加われる、心弾む活動」を創り出すことで、地域を未来へと優しくつないでいく強い想いを発表してくれました。

グループワークでは、担い手不足や高齢化、新しい住民との「つながりづくり」が共通の課題となりました。解決策として、「楽しさ」を入口にした新しい企画創出や、お茶飲み付きの掃除など気軽に参加できる工夫が提案されました。また、区会への加入へのハードルを下げることや、「いきいきとした姿」で次世代に活動をつなぐことが、組織強化と世代間交流のカギになると話し合われました。



▲ 田倉地区の発表を聞きました



▲ グループワークで盛り上がります

第2回地域支えあい会議は来年2月に開催予定！
地域活動に興味がある方!! ぜひご参加ください!

ふれあいサロンを ちょっと紹介

美しい音色を届けたい！
発表に向けてトーンチャイム練習中(暖々)



コーディネーターのつぶやき

寒暖差が大きく、だいが涼しくなりました。インフルエンザとコロナが流行中です。流行に乗らず、手洗いやうがいなどの基本的な対策をしっかりと行い、元気に過ごしましょうね。



<3・4ページ担当者>

豊里圏域担当
生活支援コーディネーター 長岡
〒300-2633 つくば市遠東639
(老人福祉センターとよさと内)
TEL:029-847-0231
FAX:029-847-0233
Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2025 11月号 No.125

谷田部東圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE



あなたの**選ぶ**が、そっと誰かの**支え**になる

いばらき**“つなぐ”**プロジェクト始まります



つくば市社会福祉協議会は、茨城県共同募金会つくば市共同募金委員会として赤い羽根募金、地域歳末助けあい募金、災害救助のための義援金活動などに取り組んでいます。

人と人をつなぐ新しい取り組み、赤い羽根寄付付き商品「いばらき**“つなぐ”**プロジェクト」をスタートしました。

このプロジェクトは、皆さまがお買い求めになる「寄付付き商品」の売上の一部が、赤い羽根共同募金を通じて、そっとつくば市の地域支援につながる仕組みです。

寄付付き商品を通じて集まった募金は、県内の福祉団体への助成や本会の地域福祉に関する事業（支援を必要としている就学を控える子どもたちに関する事業等）に活用されます。誰かの笑顔を、みんなでつないでいく。人と人とのつながりを大切に応援する、温かいプロジェクトです。いばらき**“つなぐ”**プロジェクトに、やさしい気持ちで参加しませんか？



協力企業・団体紹介

皆さまが手に取ったその商品が、企業とお客様、そして地域の未来を、やさしく、しっかりと**“つなぐ”** 架け橋になります。



1 コーチャンフォーつくば店
つくば市学園の森3丁目50番7号

対象商品 ▶▶ 筆記具・学童文具

期間 ▶▶ 令和7年10月1日→12月31日



2 ポランのひろば
つくば市沼崎1402-2

対象商品 ▶▶ 弁当・パン・菓子
※イベント出店に限る

期間 ▶▶ 令和7年10月11日→12月26日



地域の企業やお店の皆さまと手を取り合って進めていく「いばらき**“つなぐ”**プロジェクト」。この取り組みに、あなたのお店や会社も参加してみませんか？

「地域を盛り上げたい」「つくば市の地域支援に取り組みたい」そんな思いを持つ方、大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和7年7月11日～令和7年10月15日 (順不同・敬称略)

戸崎 正明	2,000 円
佐藤 元基	3,000 円
つくば市豊里地区退職職員同友会	49,423 円
桜ニュータウン自治会	10,063 円
大曽根児童館	10,000 円
匿名 2 件	50,000 円

- 社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付 (オンライン決済) を随時受け付けています。

手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 さわやかサービス協力会員研修・養成講座を開催します!

住民参加型の在宅福祉サービス「さわやかサービス」では、協会会員の皆さまや高齢・障害のある方への支援に興味があり、受講後協力会員として活動できる方を対象に、調理実習とお掃除講座を開催します。生活習慣病予防になる献立を作って食生活を見直してみませんか?

【日 時】令和8年1月23日 (金) 午前9時から午後3時

【場 所】つくばボランティアセンター会議室 / 大穂交流センター調理室

【持ち物】お米半合、エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、飲み物

【講 師】つくば市食生活改善推進委員 荃崎支部
ダスキン田宮支店 柴沼康子氏

【申込先及び問合せ】在宅福祉係 TEL 029-879-5923

- ◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 義援金を受付けています

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

寄せられた義援金は、茨城県共同募金会を通じて被災地それぞれの関係機関で構成される「義援金配分委員会」において決定し、被災者に配分されます。皆さまのご協力をお願いいたします。

【受付期間】令和7年12月8日 (月) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和7年台風第15号災害静岡県義援金	常陽銀行 本店 普通 3945071	社会福祉法人茨城県共同募金会 静岡県台風15号義援金

【受付期間】令和7年12月26日 (金) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和6年能登半島地震義援金	常陽銀行 本店 普通 3917600 筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金
令和6年能登豪雨災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3928963	社会福祉法人茨城県共同募金会 能登豪雨義援金
トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3943142	社会福祉法人茨城県共同募金会 トカラ地震義援金
(沖縄県募集) 令和7年台風第8号に伴う災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944169	社会福祉法人茨城県共同募金会 沖縄県台風義援金
(鹿児島県募集) 令和7年台風第12号災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944847	社会福祉法人茨城県共同募金会 鹿児島県豪雨義援金

【留意事項】

- 同行本支店の窓口・アクセスジョイ及びATMから振込手数料無料 ※時間外は手数料がかかります

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

皆さまからの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

- 米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
- レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

- 賞味期限が3か月以上あるもの
- 未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあいinつくば」です。
「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

「ボランティアフェスタ in つくば2025」に出展しました！

10月11日、コリドイオ・つくばセンター広場・ノバホール（小ホール）を会場に「ボランティアフェス in つくば2025」が開催されました。私たち生活支援コーディネーター（SC）は、【SCふらっとカフェ】を出店し、多くの方にご来場いただきました。ブースでは、地域の皆さまと気軽につながれる場を目指し、お茶を片手にお話したり、SCの活動内容や地域での取り組みを展示で紹介したりしました。来場された皆さまからは、地域のつながりや、ちょっとした困りごと、アイデアなどについて貴重なお話を伺うことができ、私たちにとっても大きな学びとなりました。

皆さまとの出会いや語らいの時間が、これからの活動を進めるうえでの大きな力となりました。お立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました！



2層生活支援コーディネーターのInstagramで情報発信中！

2層生活支援コーディネーターの公式Instagramでは、各圏域で行われている取り組みやイベントの様子などを発信しています。地域の“支えあい”の輪を広げる情報が盛りだくさんです！ぜひチェック＆フォローしてみてください！



TSUKUBA.2SC

谷田部東圏域だより

令和7年度 第1回「地域支えあい会議」を開催しました！

9月19日、つくば市役所コミュニティ棟にて「令和7年度第1回谷田部東圏域地域支えあい会議」を開催し、39名の方が参加しました。

これまで、参加者の固定化や内容のマンネリ化が課題とされていたことから、今回は世代や障がいの有無を問わず、誰にとっても身近なテーマである「防災」を取り上げました。

前半は、「防災かるた」や域内で防災活動に取り組む団体による発表を行い、後半は小学校区ごとに分かれてグループワークを実施しました。

地域の現状把握を出発点に、既存の取組や課題を整理したほか、他地域の事例を自分たちの活動にも取り入れたいという前向きな意見も多く出されました。

今後は、会議で出されたアイデアや意見をもとに、各地域の活動や協議体での話し合いへとつなげていけるよう、引き続き取り組んでいきます。



次回の予定

開催は2月頃を予定しています。地域に関心のある方なら、どなたでも大歓迎です！
興味のある方は、お気軽に生活支援コーディネーターの御厨までご連絡ください



TX開発で変わった地域の形 コミュニティの再生へ ～葛城小地区「つなぐ会」の取り組み～

葛城小地区「つなぐ会」は、世代を超えて支え合い、助け合いながら、誰もが安心して葛城地区で暮らし続けられることを目指して活動しています。

民生委員や地域のボランティアなどで構成され、地域のつながりを深めるために、地域交流イベント「つなぐまつり」や、居場所づくりの「サロンかつらぎ」「つなぐサロン」への協力、「ささえ合い弁当配食」など、さまざまな取り組みを行っています。

活動開始から3年が経ち、少しずつ理解の輪が広がり、ボランティアやサロン参加者も増えてきています。

地域のつながりが薄れがちな今だからこそ、「つなぐ会」は誰もが居心地よく暮らせる地域づくりを目指し、今後も活動を続けていきます。



▲ 笑顔で活動する「つなぐ会」メンバー

コーディネーターのつぶやき

先日、盛岡で本場の盛岡冷麺を食べました！おいしいものを食べるって最高ですね。「食欲の秋」「年末年始」...おいしいご飯の誘惑が止まりません。

皆さまの「最近食べた美味しいもの」、ぜひ教えてください！食の情報、いつでもお待ちしております！



▲ 本場の盛岡冷麺

<3・4ページ担当者>

谷田部東圏域担当
生活支援コーディネーター 御厨

〒300-2633 つくば市遠東639
(老人福祉センターとよさと内)

TEL: 029-847-0231

FAX: 029-847-0233

Mail: tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2025 11月号 No.125

谷田部西圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE



あなたの**選ぶ**が、そっと誰かの**支え**になる

いばらき“**つなぐ**”プロジェクト始まります



つくば市社会福祉協議会は、茨城県共同募金会つくば市共同募金委員会として赤い羽根募金、地域歳末助けあい募金、災害救助のための義援金活動などに取り組んでいます。

人と人をつなぐ新しい取り組み、赤い羽根寄付付き商品「いばらき“**つなぐ**”プロジェクト」をスタートしました。

このプロジェクトは、皆さまがお買い求めになる「寄付付き商品」の売上の一部が、赤い羽根共同募金を通じて、そっとつくば市の地域支援につながる仕組みです。

寄付付き商品を通じて集まった募金は、県内の福祉団体への助成や本会の地域福祉に関する事業（支援を必要としている就学を控える子どもたちに関する事業等）に活用されます。誰かの笑顔を、みんなでつないでいく。人と人とのつながりを大切に応援する、温かいプロジェクトです。いばらき“**つなぐ**”プロジェクトに、やさしい気持ちで参加しませんか？



協力企業・団体紹介

皆さまが手に取ったその商品が、企業とお客様、そして地域の未来を、やさしく、しっかりと“**つなぐ**”架け橋になります。



1 コーチャンフォーつくば店

つくば市学園の森3丁目50番7号

対象商品 ▶▶ 筆記具・学童文具

期間 ▶▶ 令和7年10月1日→12月31日



2 ポランのひろば

つくば市沼崎1402-2

対象商品 ▶▶ 弁当・パン・菓子
※イベント出店に限る

期間 ▶▶ 令和7年10月11日→12月26日



地域の企業やお店の皆さまと手を取り合って進めていく「いばらき“**つなぐ**”プロジェクト」。この取り組みに、あなたのお店や会社も参加してみませんか？

「地域を盛り上げたい」「つくば市の地域支援に取り組みたい」そんな思いを持つ方、大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和7年7月11日～令和7年10月15日 (順不同・敬称略)

戸崎 正明	2,000 円
佐藤 元基	3,000 円
つくば市豊里地区退職職員同友会	49,423 円
桜ニュータウン自治会	10,063 円
大曽根児童館	10,000 円
匿名 2 件	50,000 円

- 社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付 (オンライン決済) を随時受け付けています。

手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 さわやかサービス協力会員研修・養成講座を開催します!

住民参加型の在宅福祉サービス「さわやかサービス」では、協会会員の皆さまや高齢・障害のある方への支援に興味があり、受講後協力会員として活動できる方を対象に、調理実習とお掃除講座を開催します。生活習慣病予防になる献立を作って食生活を見直してみませんか?

【日 時】令和8年1月23日 (金) 午前9時から午後3時

【場 所】つくばボランティアセンター会議室 / 大穂交流センター調理室

【持ち物】お米半合、エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、飲み物

【講 師】つくば市食生活改善推進委員 荃崎支部
ダスキン田宮支店 柴沼康子氏

【申込先及び問合せ】在宅福祉係 TEL 029-879-5923

- ◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 義援金を受付けています

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

寄せられた義援金は、茨城県共同募金会を通じて被災地それぞれの関係機関で構成される「義援金配分委員会」において決定し、被災者に配分されます。皆さまのご協力をお願いいたします。

【受付期間】令和7年12月8日 (月) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和7年台風第15号災害静岡県義援金	常陽銀行 本店 普通 3945071	社会福祉法人茨城県共同募金会 静岡県台風15号義援金

【受付期間】令和7年12月26日 (金) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和6年能登半島地震義援金	常陽銀行 本店 普通 3917600 筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金
令和6年能登豪雨災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3928963	社会福祉法人茨城県共同募金会 能登豪雨義援金
トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3943142	社会福祉法人茨城県共同募金会 トカラ地震義援金
(沖縄県募集) 令和7年台風第8号に伴う災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944169	社会福祉法人茨城県共同募金会 沖縄県台風義援金
(鹿児島県募集) 令和7年台風第12号災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944847	社会福祉法人茨城県共同募金会 鹿児島県豪雨義援金

【留意事項】

- 同行本支店の窓口・アクセスジョイ及びATMから振込手数料無料 ※時間外は手数料がかかります

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

皆さまからの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

- 米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
- レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

- 賞味期限が3か月以上あるもの
- 未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあいinつくば」です。
「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

「ボランティアフェスタ in つくば2025」に出展しました！

10月11日、コリドイオ・つくばセンター広場・ノバホール（小ホール）を会場に「ボランティアフェス in つくば2025」が開催されました。私たち生活支援コーディネーター（SC）は、【SCふらっとカフェ】を出店し、多くの方にご来場いただきました。ブースでは、地域の皆さまと気軽につながれる場を目指し、お茶を片手にお話したり、SCの活動内容や地域での取り組みを展示で紹介したりしました。来場された皆さまからは、地域のつながりや、ちょっとした困りごと、アイデアなどについて貴重なお話を伺うことができ、私たちにとっても大きな学びとなりました。

皆さまとの出会いや語らいの時間が、これからの活動を進めるうえでの大きな力となりました。お立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました！



2層生活支援コーディネーターのInstagramで情報発信中！

2層生活支援コーディネーターの公式Instagramでは、各圏域で行われている取り組みやイベントの様子などを発信しています。地域の“支えあい”の輪を広げる情報が盛りだくさんです！ぜひチェック＆フォローしてみてください！



TSUKUBA.2SC

谷田部圏域活動テーマ

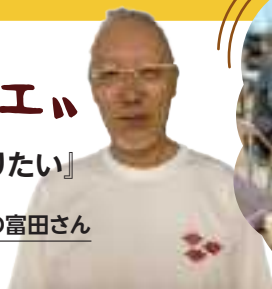
みんなの笑顔が創るまち 歴史と共に輝く未来

谷田部西圏域だより

8月からスタート "真瀬カフェ"

「真瀬の居場所をつくりたい」

「真瀬見守る会」代表の富田さん
インタビュー



Q1 真瀬カフェを始めてみようとしたきっかけは何ですか？

真瀬は高齢者率がとても高い地区で、皆さんが集まる機会が少なくなってきました。特にコロナ以降、人とのつながりが希薄になっている現状です。このカフェを通じて、皆さんが集まる機会になればと思い始めました。

Q2 実際に始めてみて、どんな反応や変化を感じていますか？

次第に認知されるようになり、今回(9/13)は最多の30人が来てくれました。ただ、今回はスタッフが私ひとりだったので大忙しでした。しかし、皆さんが手伝ってくれてなんとかスムーズに運営できました。

Q3 今後、真瀬カフェをどのようにしていきたいですか？

私が元気なうちはずっと続けていきたいと思っています。真瀬カフェは地域のモデルケースを作っているのので、この活動を他の地域にも広げていければと思います。



← 吹き矢に挑戦中!!



← お好みに合わせて
選べるメニュー

「真瀬見守る会」とは

区長・民生委員・ふれあい相談員らが話し合いを重ねて平成27年11月に活動がスタートしました。真瀬小学校区に居住する高齢者や日常生活を送るうえで支援を必要とする人々が安心して生活できる環境を作ることとして立ち上がりました。

ご近所さん同士の絆が深まる!!

ラジオ体操ブービー

身近な地域でのつながりづくりを社協が応援しています!

貸出の条件は ①3人以上のグループであること ②月2回以上の活動を行うこと ③地域に開かれた(誰でも参加できる)活動であること ④6カ月に1回活動報告を提出できることです。

※ふれあいサロン、シルバークラブ、体操教室や既存のサークル等への貸し出しは行っていません。

参加された皆さんに インタビュー



今高さん



小野さん



緑川さん



ラジオ体操
はじまるよー!

スタート

スイッチを押すと
ラジオ体操スタート♪

Q1 ラジオ体操ブービーの貸出について何で知りましたか？

今高さん：「ふれあい相談員懇談会で知りました。」

小野さん：「誘われて知りました。」

緑川さん：

Q2 自分の地域でも始めてみよう!と思ったきっかけは何ですか？

今高さん：「近所にはサロンなどがなく、気軽に集まれる場がありませんでした。このままでは老後が少し寂しいのでは...と思うようになり、今できることから始めてみようと考えました。そこで近所の方に声をかけてみたのがきっかけです。」

Q3 ラジオ体操を通じてご近所の方とのつながりにどんな変化を感じていますか？

今高さん：「生活が楽しく、活気ができたように思います。(近所の)皆さんともっと沢山つながれたら、楽しさが倍増するのかな、と思っています。」

小野さん：「体操後にはおしゃべりをして、自分の楽しみが増えました。」

緑川さん：「体操をすると元気になれるし、皆さんとおしゃべりしながら飲むコーヒーの時間がとても楽しみになりました。」

コーディネーターのつぶやき

先日、避難バッグを見直しました。いざというときに使えるよう、水や食料、電池の期限をチェック!

11月5日は「津波防災の日」です。この機会に皆さまもハザードマップや非常時持ち出し品の確認をしてみませんか?



※つくば市防災ガイドハザードマップに非常時持ち出し品のチェックリストが確認できます。

<3・4ページ担当者>

谷田部西圏域担当

生活支援コーディネーター 宮田

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4

TEL: 029-879-5500

FAX: 029-879-5501

Mail: tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2025 11月号 No.125

桜圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE



あなたの**選ぶ**が、そっと誰かの**支え**になる

いばらき“**つなぐ**”プロジェクト始まります



つくば市社会福祉協議会は、茨城県共同募金会つくば市共同募金委員会として赤い羽根募金、地域歳末助けあい募金、災害救助のための義援金活動などに取り組んでいます。

人と人をつなぐ新しい取り組み、赤い羽根寄付付き商品「いばらき“**つなぐ**”プロジェクト」をスタートしました。

このプロジェクトは、皆さまがお買い求めになる「寄付付き商品」の売上の一部が、赤い羽根共同募金を通じて、そっとつくば市の地域支援につながる仕組みです。

寄付付き商品を通じて集まった募金は、県内の福祉団体への助成や本会の地域福祉に関する事業（支援を必要としている就学を控える子どもたちに関する事業等）に活用されます。誰かの笑顔を、みんなでつないでいく。人と人とのつながりを大切に応援する、温かいプロジェクトです。いばらき“**つなぐ**”プロジェクトに、やさしい気持ちで参加しませんか？



協力企業・団体紹介

皆さまが手に取ったその商品が、企業とお客様、そして地域の未来を、やさしく、しっかりと“**つなぐ**”架け橋になります。



1 コーチャンフォーつくば店

つくば市学園の森3丁目50番7号

対象商品 ▶▶ 筆記具・学童文具

期間 ▶▶ 令和7年10月1日→12月31日



2 ポランのひろば

つくば市沼崎1402-2

対象商品 ▶▶ 弁当・パン・菓子
※イベント出店に限る

期間 ▶▶ 令和7年10月11日→12月26日



地域の企業やお店の皆さまと手を取り合って進めていく「いばらき“**つなぐ**”プロジェクト」。この取り組みに、あなたのお店や会社も参加してみませんか？

「地域を盛り上げたい」「つくば市の地域支援に取り組みたい」そんな思いを持つ方、大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和7年7月11日～令和7年10月15日 (順不同・敬称略)

戸崎 正明	2,000 円
佐藤 元基	3,000 円
つくば市豊里地区退職職員同友会	49,423 円
桜ニュータウン自治会	10,063 円
大曽根児童館	10,000 円
匿名 2 件	50,000 円

- 社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付 (オンライン決済) を随時受け付けています。

手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 さわやかサービス協力会員研修・養成講座を開催します!

住民参加型の在宅福祉サービス「さわやかサービス」では、協会会員の皆さまや高齢・障害のある方への支援に興味があり、受講後協力会員として活動できる方を対象に、調理実習とお掃除講座を開催します。生活習慣病予防になる献立を作って食生活を見直してみませんか?

【日 時】令和8年1月23日 (金) 午前9時から午後3時

【場 所】つくばボランティアセンター会議室 / 大穂交流センター調理室

【持ち物】お米半合、エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、飲み物

【講 師】つくば市食生活改善推進委員 荃崎支部
ダスキン田宮支店 柴沼康子氏

【申込先及び問合せ】在宅福祉係 TEL 029-879-5923

- ◆「社協通信つくば」はホームページからでもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 義援金を受付けています

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

寄せられた義援金は、茨城県共同募金会を通じて被災地それぞれの関係機関で構成される「義援金配分委員会」において決定し、被災者に配分されます。皆さまのご協力をお願いいたします。

【受付期間】令和7年12月8日 (月) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和7年台風第15号災害静岡県義援金	常陽銀行 本店 普通 3945071	社会福祉法人茨城県共同募金会 静岡県台風 15 号義援金

【受付期間】令和7年12月26日 (金) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和6年能登半島地震義援金	常陽銀行 本店 普通 3917600 筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	社会福祉法人茨城県共同募金会 令和6年能登半島地震義援金
令和6年能登豪雨災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3928963	社会福祉法人茨城県共同募金会 能登豪雨義援金
トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3943142	社会福祉法人茨城県共同募金会 トカラ地震義援金
(沖縄県募集) 令和7年台風第8号に伴う災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944169	社会福祉法人茨城県共同募金会 沖縄県台風義援金
(鹿児島県募集) 令和7年台風第12号災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944847	社会福祉法人茨城県共同募金会 鹿児島県豪雨義援金

【留意事項】

- 同行本支店の窓口・アクセスジョイ及びATMから振込手数料無料 ※時間外は手数料がかかります

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

皆さまからの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

- 米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
- レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

- 賞味期限が3か月以上あるもの
- 未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあいinつくば」です。
「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

「ボランティアフェスタ in つくば2025」に出展しました！

10月11日、コリドイオ・つくばセンター広場・ノバホール（小ホール）を会場に「ボランティアフェスタ in つくば2025」が開催されました。私たち生活支援コーディネーター（SC）は、【SCふらっとカフェ】を出店し、多くの方にご来場いただきました。ブースでは、地域の皆さまと気軽につながれる場を目指し、お茶を片手にお話したり、SCの活動内容や地域での取り組みを展示で紹介したりしました。来場された皆さまからは、地域のつながりや、ちょっとした困りごと、アイデアなどについて貴重なお話を伺うことができ、私たちにとっても大きな学びとなりました。

皆さまとの出会いや語らいの時間が、これからの活動を進めるうえでの大きな力となりました。お立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました！



2層生活支援コーディネーターのInstagramで情報発信中！

2層生活支援コーディネーターの公式Instagramでは、各圏域で行われている取り組みやイベントの様子などを発信しています。地域の“支えあい”の輪を広げる情報が盛りだくさんです！ぜひチェック＆フォローしてみてください！



桜圏域活動テーマ

支えあう地域愛 つくり出すみんなの笑顔 ～私たちのまち桜～

千現情報のひろば ～地元でつながる、学びの時間～

●きっかけ

「色々な会議があるけれど、遠くて参加できない人も多い。送られてくる広報を読んでも、内容を理解するのは難しいこともある。もっと身近に地域で話し合える場が必要だね。」

このような【ふれあいサロン千現カフェ代表・今井さん】の想いを聞き、今回の取り組みはスタートしました。地域の中で情報を共有し、理解を深める機会をつくるため、千現地区住民を対象とした勉強会「千現情報のひろば」が7月16日に開催されました。



●内容

3つの機関から学ぶ高齢福祉サービス

桜地域包括支援センター

「高齢福祉のあれこれ」と題し、日常生活の支援制度や相談窓口など、高齢者が安心して暮らすための仕組みやサービスをわかりやすく紹介しました。



つくば市社会福祉協議会

「つくばさわやかサービス」について、地域住民の助け合いによって成り立つ仕組みとその温かさを再確認しました。



つくば市総合交通政策課

「つくタクの使い方」や「路線バスのお得情報」など、移動に関する身近な情報を提供。外出の選択肢が広がることで、交流の機会も増える期待が高まりました。



今回の勉強会では、地元という限られた範囲での読み合わせを通じて、情報がより深く伝わることを実感するとともに、制度やサービスの不完全さを補い合う「関係性」や「知恵」が地域に根づいていること、そして制度やサービスを受け身で利用するのではなく、地域と積極的に関わりながら育てていく姿勢の重要性を再確認し、地域に息づく温かい力を改めて感じる機会となりました。

令和7年度第1回 桜圏域地域支えあい会議を開催しました

昨年度の振り返りやアンケート結果を踏まえ、「人と人とのつながり」をテーマに、2つの団体から活動発表がありました。

地域の特性や年齢層の違いによる多様な取り組みを知ること、参加者それぞれが自分の地域で活かせるヒントを持ち帰る機会となりました。



ふらっとカフェ



地域のつながりが自然に生まれる場づくりの工夫



LINEグループを活用した自治会活動



デジタルを活用した新しいつながりのかたち

コーディネーターのつぶやき

『“こんな人がいるなんて知らなかった!”』…そんな声を聞かされた時に、もっと知ってもらいたいと思います。『自分たちの地域活動も相談すればよかった』『知らない区長さんも多いと思うよ?』という声も。生活支援コーディネーター (SC) は、地域の皆さまと一緒に支えあいの地域づくりを推進する“伴走役”です。

会議など周知の場も限界がある中、□コミの力が何よりの広報になります! 引き続きよろしくお願いいたします!!



<3・4ページ担当者>

桜圏域担当

生活支援コーディネーター 宮川

〒300-2633 つくば市遠東639

(老人福祉センターとよさと内)

TEL:029-847-0231

FAX:029-847-0233

Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2025 11月号 No.125

筑波圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE



あなたの**選ぶ**が、そっと誰かの**支え**になる

いばらき“**つなぐ**”プロジェクト始まります



つくば市社会福祉協議会は、茨城県共同募金会つくば市共同募金委員会として赤い羽根募金、地域歳末助けあい募金、災害救助のための義援金活動などに取り組んでいます。

人と人をつなぐ新しい取り組み、赤い羽根寄付付き商品「いばらき“**つなぐ**”プロジェクト」をスタートしました。

このプロジェクトは、皆さまがお買い求めになる「寄付付き商品」の売上の一部が、赤い羽根共同募金を通じて、そっとつくば市の地域支援につながる仕組みです。

寄付付き商品を通じて集まった募金は、県内の福祉団体への助成や本会の地域福祉に関する事業（支援を必要としている就学を控える子どもたちに関する事業等）に活用されます。誰かの笑顔を、みんなでつないでいく。人と人とのつながりを大切に応援する、温かいプロジェクトです。いばらき“**つなぐ**”プロジェクトに、やさしい気持ちで参加しませんか？



協力企業・団体紹介

皆さまが手に取ったその商品が、企業とお客様、そして地域の未来を、やさしく、しっかりと“**つなぐ**”架け橋になります。



1 コーチャンフォーつくば店
つくば市学園の森3丁目50番7号

対象商品 ▶▶ 筆記具・学童文具

期間 ▶▶ 令和7年10月1日→12月31日



2 ポランのひろば
つくば市沼崎1402-2

対象商品 ▶▶ 弁当・パン・菓子
※イベント出店に限る

期間 ▶▶ 令和7年10月11日→12月26日



地域の企業やお店の皆さまと手を取り合って進めていく「いばらき“**つなぐ**”プロジェクト」。この取り組みに、あなたのお店や会社も参加してみませんか？

「地域を盛り上げたい」「つくば市の地域支援に取り組みたい」そんな思いを持つ方、大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和7年7月11日～令和7年10月15日 (順不同・敬称略)

戸崎 正明	2,000 円
佐藤 元基	3,000 円
つくば市豊里地区退職職員同友会	49,423 円
桜ニュータウン自治会	10,063 円
大曽根児童館	10,000 円
匿名 2 件	50,000 円

- 社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付 (オンライン決済) を随時受け付けています。

手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 さわやかサービス協力会員研修・養成講座を開催します!

住民参加型の在宅福祉サービス「さわやかサービス」では、協会会員の皆さまや高齢・障害のある方への支援に興味があり、受講後協力会員として活動できる方を対象に、調理実習とお掃除講座を開催します。生活習慣病予防になる献立を作って食生活を見直してみませんか?

【日 時】令和8年1月23日 (金) 午前9時から午後3時

【場 所】つくばボランティアセンター会議室 / 大穂交流センター調理室

【持ち物】お米半合、エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、飲み物

【講 師】つくば市食生活改善推進委員 荃崎支部
ダスキン田宮支店 柴沼康子氏

【申込先及び問合せ】在宅福祉係 TEL 029-879-5923

- ◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 義援金を受付けています

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

寄せられた義援金は、茨城県共同募金会を通じて被災地それぞれの関係機関で構成される「義援金配分委員会」において決定し、被災者に配分されます。皆さまのご協力をお願いいたします。

【受付期間】令和7年12月8日 (月) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和7年台風第15号災害静岡県義援金	常陽銀行 本店 普通 3945071	社会福祉法人茨城県共同募金会 静岡県台風 15 号義援金

【受付期間】令和7年12月26日 (金) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和 6 年能登半島地震義援金	常陽銀行 本店 普通 3917600 筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	社会福祉法人茨城県共同募金会 令和 6 年能登半島地震義援金
令和 6 年能登豪雨災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3928963	社会福祉法人茨城県共同募金会 能登豪雨義援金
トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3943142	社会福祉法人茨城県共同募金会 トカラ地震義援金
(沖縄県募集) 令和 7 年台風第 8 号に伴う災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944169	社会福祉法人茨城県共同募金会 沖縄県台風義援金
(鹿児島県募集) 令和 7 年台風第 12 号災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944847	社会福祉法人茨城県共同募金会 鹿児島県豪雨義援金

【留意事項】

- 同行本支店の窓口・アクセスジョイ及びATMから振込手数料無料 ※時間外は手数料がかかります

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

皆さまからの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

- 米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
- レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

- 賞味期限が3か月以上あるもの
- 未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあいinつくば」です。
「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

「ボランティアフェスタ in つくば2025」に出展しました！

10月11日、コリドイオ・つくばセンター広場・ノバホール（小ホール）を会場に「ボランティアフェスタ in つくば2025」が開催されました。私たち生活支援コーディネーター（SC）は、【SCふらっとカフェ】を出店し、多くの方にご来場いただきました。ブースでは、地域の皆さまと気軽につながれる場を目指し、お茶を片手にお話したり、SCの活動内容や地域での取り組みを展示で紹介したりしました。来場された皆さまからは、地域のつながりや、ちょっとした困りごと、アイデアなどについて貴重なお話を伺うことができ、私たちにとっても大きな学びとなりました。

皆さまとの出会いや語らいの時間が、これからの活動を進めるうえでの大きな力となりました。お立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました！



2層生活支援コーディネーターのInstagramで情報発信中！

2層生活支援コーディネーターの公式Instagramでは、各圏域で行われている取り組みやイベントの様子などを発信しています。地域の“支えあい”の輪を広げる情報が盛りだくさんです！ぜひチェック＆フォローしてみてください！



筑波圏域活動テーマ みんなの親切 地域愛 絆深まるまち 筑波

筑波圏域だより

お互いに支えあいながら、地域で楽しく暮らすためには？

筑波地区「地域支えあい会議」を開催しました！

地域でのつながりや助け合いをテーマにした「地域支えあい会議」を開催しました。当日は、区長、民生委員、ふれあい相談員、ふれあいサロン代表、シルバークラブなど、計38名の方が参加し、2つのテーマについて意見交換を行いました。

① 移動サービスの活用について

つくバスやつくタクのほか、他の地区で行われているボランティア送迎や移動販売車などの取り組みを参考に、筑波地区ではどのように活かせるか話し合いました。「近所同士の助け合いが移動の支えになる」「高齢者にも使いやすい仕組みが大切」といった意見が寄せられました。

② 筑波地区の交流事業について

地域のつながりを深めるためのイベントや集いについて意見を出し合いました。

「誰もが気軽に参加できる場を増やしたい」「世代を超えた交流ができるといい」といった前向きな意見が聞かれました。



生活支援コーディネーターとして、皆さまの声をもとに、地域での支えあいや交流がさらに広がるよう今後も取り組んでいきます。また、「こんなことに困っている」「地域でこんな活動してみたい」など、身近なことでも構いません。お気軽に生活支援コーディネーターへご相談ください。皆さまと一緒に、安心して暮らせる地域づくりを進めていきます。

第3回 筑波地区防災イベント開催決定！

今年で第3回となる「筑波地区防災イベント」を、令和8年1月31日(土)に開催します！開催に向けて、準備を進めるための検討委員会も順次開催しています。次回の第3回検討委員会は11月14日(金) 13時30分から筑波交流センターにて開催予定です。1月の開催に向けて、これからさらに検討を重ねていきます。楽しみながら防災について学べる機会にしていきたいと考えています。たくさんの方の参加をお待ちしています。

シルバークラブ「南作谷紫山会」

第64回茨城県老人クラブ大会「活性化運動特別賞」受賞

シルバークラブ「南作谷紫山会」が、日頃の地域活動や会員同士の交流の取組みが高く評価され、第64回茨城県老人クラブ大会(茨城県老人クラブ連合会主催)において「活性化運動特別賞」を受賞しました。地域の元気づくりや仲間づくりを続けてきた皆さまの努力が実を結びました。会員の皆さま、本当におめでとうございます！



コーディネーターのつぶやき

鳥取県に行ってきました！鳥取県の岩美町(いわみちょう)は、まさに絶景の宝庫です。地元で「岩美ブルー」と呼ばれる透き通った美しい海が最大の魅力です！新鮮な魚介も豊富ですので、ぜひ一度、行ってみてください！



<3・4ページ担当者>

筑波圏域担当

生活支援コーディネーター 板橋

〒300-3257

つくば市筑穂1丁目10番地4

TEL:029-879-5500

FAX:029-879-5501

Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp



社協通信

つくば

2025 11月号 No.125

茎崎圏域版



発行 | 社会福祉法人 つくば市社会福祉協議会

〒300-3257 つくば市筑穂1丁目10番地4 TEL:029-879-5500 / FAX:029-879-5501

つくば市社協

検索

THE ORGAN OF TSUKUBA CITY COUNCIL OF SOCIAL WELFARE



あなたの**選ぶ**が、そっと誰かの**支え**になる

いばらき**“つなぐ”**プロジェクト始まります

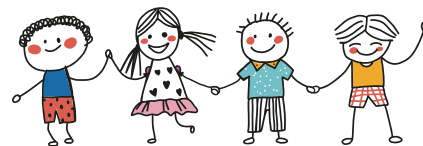


つくば市社会福祉協議会は、茨城県共同募金会つくば市共同募金委員会として赤い羽根募金、地域歳末助けあい募金、災害救助のための義援金活動などに取り組んでいます。

人と人をつなぐ新しい取り組み、赤い羽根寄付付き商品「いばらき**“つなぐ”**プロジェクト」をスタートしました。

このプロジェクトは、皆さまがお買い求めになる「寄付付き商品」の売上の一部が、赤い羽根共同募金を通じて、そっとつくば市の地域支援につながる仕組みです。

寄付付き商品を通じて集まった募金は、県内の福祉団体への助成や本会の地域福祉に関する事業（支援を必要としている就学を控える子どもたちに関する事業等）に活用されます。誰かの笑顔を、みんなでつないでいく。人と人とのつながりを大切に応援する、温かいプロジェクトです。いばらき**“つなぐ”**プロジェクトに、やさしい気持ちで参加しませんか？



協力企業・団体紹介

皆さまが手に取ったその商品が、企業とお客様、そして地域の未来を、やさしく、しっかりと**“つなぐ”** 架け橋になります。



1 コーチャンフォーつくば店
つくば市学園の森3丁目50番7号

対象商品 ▶▶ 筆記具・学童文具

期間 ▶▶ 令和7年10月1日→12月31日



2 ポランのひろば
つくば市沼崎1402-2

対象商品 ▶▶ 弁当・パン・菓子
※イベント出店に限る

期間 ▶▶ 令和7年10月11日→12月26日



地域の企業やお店の皆さまと手を取り合って進めていく「いばらき**“つなぐ”**プロジェクト」。この取り組みに、あなたのお店や会社も参加してみませんか？

「地域を盛り上げたい」「つくば市の地域支援に取り組みたい」そんな思いを持つ方、大歓迎です。ご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。



社協からのお知らせ

Information

報告 善意の寄付 ありがとうございました

令和7年7月11日～令和7年10月15日 (順不同・敬称略)

戸崎 正明	2,000 円
佐藤 元基	3,000 円
つくば市豊里地区退職職員同友会	49,423 円
桜ニュータウン自治会	10,063 円
大曽根児童館	10,000 円
匿名 2 件	50,000 円

- 社協では、年間を通じて寄付を受け付けています。
個人の場合は、所得税・個人住民税控除の対象となります。

クレジットカードを利用した寄付を受け付けています!

つくば市社協では、クレジットカードを利用した寄付 (オンライン決済) を随時受け付けています。

手続きはインターネット上からとなりますので、つくば市社協のホームページをご覧ください。

つくば市社協 寄付

検索



【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 さわやかサービス協力会員研修・養成講座を開催します!

住民参加型の在宅福祉サービス「さわやかサービス」では、協会会員の皆さまや高齢・障害のある方への支援に興味があり、受講後協力会員として活動できる方を対象に、調理実習とお掃除講座を開催します。生活習慣病予防になる献立を作って食生活を見直してみませんか?

【日 時】令和8年1月23日 (金) 午前9時から午後3時

【場 所】つくばボランティアセンター会議室 / 大穂交流センター調理室

【持ち物】お米半合、エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具、飲み物

【講 師】つくば市食生活改善推進委員 荃崎支部
ダスキン田宮支店 柴沼康子氏

【申込先及び問合せ】在宅福祉係 TEL 029-879-5923

- ◆「社協通信つくば」はホームページからもご覧になれます。また、目の不自由な方のために音訳版は「つくば市朗読ボランティア けやきの会」、点字版は「並木点訳の会」のご協力を得て作成しています。ご希望の方は、事務局までご連絡ください。

この広報紙は市民の皆様から寄せられた社協会費、共同募金の配分金により発行しています。この印刷物は再生紙を使用しています。

募集 義援金を受付けています

被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

寄せられた義援金は、茨城県共同募金会を通じて被災地それぞれの関係機関で構成される「義援金配分委員会」において決定し、被災者に配分されます。皆さまのご協力をお願いいたします。

【受付期間】令和7年12月8日 (月) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和7年台風第15号災害静岡県義援金	常陽銀行 本店 普通 3945071	社会福祉法人茨城県共同募金会 静岡県台風 15 号義援金

【受付期間】令和7年12月26日 (金) まで

災害義援金	金融機関等	口座名義
令和 6 年能登半島地震義援金	常陽銀行 本店 普通 3917600 筑波銀行 県庁支店 普通 1213955	社会福祉法人茨城県共同募金会 令和 6 年能登半島地震義援金
令和 6 年能登豪雨災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3928963	社会福祉法人茨城県共同募金会 能登豪雨義援金
トカラ列島近海を震源とする地震災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3943142	社会福祉法人茨城県共同募金会 トカラ地震義援金
(沖縄県募集) 令和 7 年台風第 8 号に伴う災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944169	社会福祉法人茨城県共同募金会 沖縄県台風義援金
(鹿児島県募集) 令和 7 年台風第 12 号災害義援金	常陽銀行 本店 普通 3944847	社会福祉法人茨城県共同募金会 鹿児島県豪雨義援金

【留意事項】

- 同行本支店の窓口・アクセスジョイ及びATMから振込手数料無料 ※時間外は手数料がかかります

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

募集 食品の寄付をお待ちしています

皆さまからの食品の寄付を募集しています。家庭や事業所等で提供可能な食品がありましたら、社協本部・各支所までご寄付をお願いします。

寄付していただきたい食品

- 米 (前年度産までのもの、玄米も可) ●乾麺 ●缶詰
- レトルト食品 ●調味料各種 ●お歳暮、ギフト品 など

寄付の際に気を付けていただきたいこと

- 賞味期限が3か月以上あるもの
- 未開封で常温保存が可能なもの

【問合せ】総務財務係 TEL 029-879-5500

ささえあい・つくば



地域の皆様とともに支えあい活動や地域づくりをすすめるための情報紙「ささえあいinつくば」です。
「ささえあい・つくば」では、「人と人との支えあい」の活動や生活支援コーディネーターの活動内容を皆様に紹介し、支えあいの文化を未来へ紡いでいきたいと思います。

「ボランティアフェスタ in つくば2025」に出展しました！

10月11日、コリドイオ・つくばセンター広場・ノバホール（小ホール）を会場に「ボランティアフェス in つくば2025」が開催されました。私たち生活支援コーディネーター（SC）は、【SCふらっとカフェ】を出店し、多くの方にご来場いただきました。ブースでは、地域の皆さまと気軽につながれる場を目指し、お茶を片手にお話したり、SCの活動内容や地域での取り組みを展示で紹介したりしました。来場された皆さまからは、地域のつながりや、ちょっとした困りごと、アイデアなどについて貴重なお話を伺うことができ、私たちにとっても大きな学びとなりました。

皆さまとの出会いや語らいの時間が、これからの活動を進めるうえでの大きな力となりました。お立ち寄りいただいた皆さま、ありがとうございました！



2層生活支援コーディネーターのInstagramで情報発信中！

2層生活支援コーディネーターの公式Instagramでは、各圏域で行われている取り組みやイベントの様子などを発信しています。地域の“支えあい”の輪を広げる情報が盛りだくさんです！ぜひチェック＆フォローしてみてください！



荳崎圏域活動テーマ

あなたの力 あなたの心 支えあう街 くきざき



荳崎圏域だより

荳崎圏域地域支えあい会議を開催しました。

今回の会議のテーマは「居場所・通いの場」です。

事例発表として、森の里ふれあいサロン（森の里地区）となないろ会（大舟戸地区）のふれあいサロン活動について話を聞きました。森の里ふれあいサロンは20年以上前から活動が続けているサロンであり、なないろ会は今年から仲間入りをしたサロンです。活動を始めたきっかけや経緯、活動内容、やっていたよかったことなどの話を聞くことができました。どちらのサロンも活動を通じて団地内や地区内住民の年齢を問わない親睦を目指しており、つながりができる場となっています。

サロンは地域にある誰でも気軽に参加できる場です。参加することで地域に仲間が増え、相互見守りの効果も得られるなど、活動の良さを知ることができた会議となりました。「若い世代の参加を促したい（これがなかなか難しい…）」「もっと各活動のことが知れる交流・情報交換できる場があるといい」といった意見もあり、今後もサロン活動の発展や周知に力を入れていきたいと思います。



▲ 実際の活動について話を聞きました



▲ 活発な意見交換ができました！

地域支えあい会議とは

地域づくりや支えあい活動に興味がある方なら誰でも参加可能な会議です。毎年2回開催しており、今回は令和7年度の第1回目の開催でした。様々な立場の方が集まり、情報共有・情報交換を通して、次につながるきっかけとなるような会議を目指しています。

荳崎ボランティアふれあい交流会、開催決定！

開催予定日：令和8年1月16日(金) 13:30～ 場所：荳崎交流センター 2階 大会議室

講演 第1部

荳崎地区で多く発生している犯罪を知り、防犯・対策を学ぼう！



体験会 第2部

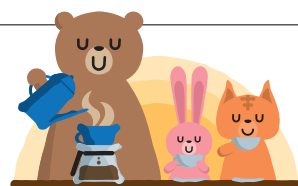
あたまと心とからだを鍛えよう
「脳活らくらくゲーム体験」



※講演内容は変更となる場合があります。
詳細は12月に区会回覧予定の開催案内チラシをご覧ください。

コーディネーターのつぶやき

夏の暑さが嘘のように朝晩の冷え込みを感じ始める時期となりました。朝にホットコーヒーや温かいお茶を飲むのが習慣となっている身としては、温かい飲み物を片手にほっとしたひと時を楽しみたいと思います。



<3・4ページ担当者>

荳崎圏域担当

生活支援コーディネーター 小倉

〒300-1273 つくば市下岩崎2068（荳崎老人福祉センター隣）

TEL:029-876-4552 / FAX:029-876-2842

Mail:tiki@tsukuba-swc.or.jp